



ASSOCIAÇÃO DE NATAÇÃO DA REGIÃO AÇORES

REGULAMENTOS DAS PROVAS DE ÁGUAS ABERTAS



ANARA

ÉPOCA 2023/2024



DISPOSIÇÕES GERAIS

1. **INTRODUÇÃO**

Este documento tem como principal objetivo regulamentar todas as competições de águas abertas no âmbito da ANARA que decorrerão ao longo da época de 2023/2024.

2. **EQUIPA DE ARBITRAGEM**

A arbitragem de todas as provas da ANARA está à responsabilidade do Conselho Regional de Arbitragem da ANARA.

3. **TAXAS DE INSCRIÇÃO**

Não serão cobradas quaisquer taxas de inscrição nas provas que constam do presente regulamento.

4. **PARTICIPAÇÃO**

A participação em provas Locais/Regionais é reservada a nadadores filiados em natação pura na FPN/FINA como individuais ou em representação dos Clubes ou outras entidades filiadas. Nas provas de divulgação podem participar nadadores não filiados, estando condicionada a sua participação ao preenchimento de um termo de responsabilidade.

5. **CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

Ao inscrever-se em qualquer uma das provas deste evento, o participante, o clube, e/ou responsável legal ou tutor de participante menor de idade, aceita que:

5.1 Se preparou adequadamente e que possui a robustez física necessária à conclusão da prova, participando por sua conta e risco nestes eventos.

5.2 Na eventualidade de não cumprir o tempo limite estabelecido para a prova, a equipa de arbitragem poderá recolhê-lo da água.

5.3 A organização poderá cancelar o evento por motivos de segurança, como tempestades, más condições do plano de água, ou outras situações que manifestamente possam colocar em perigo a integridade física dos participantes.



5.4 Poderá ser fotografado e filmado durante o evento, podendo essas imagens ser divulgadas publicamente ou utilizadas pela ANARA para fins promocionais.

5.5 É conhecedor do Regulamento da Competição e dos Regulamentos da ANARA que regem as provas de Águas Abertas. REGULAMENTO DE COMPETIÇÕES REGIONAIS - ÁGUAS ABERTAS 2023/2024, assumindo a responsabilidade pela sua participação no evento.

5.6 A sua inscrição apenas será validada após a entrega do Termo de Responsabilidade.

6. INSCRIÇÕES

O prazo de inscrição está estabelecido no regulamento específico de cada competição.

As inscrições em todas as competições Locais/Regionais, serão efetuadas através do ficheiro-convite específico que será previamente publicado no site da ANARA e/ou enviado para os Clubes.

As inscrições devem ser realizadas por via eletrónica.

7. MULTAS

Não serão aceites inscrições fora do prazo estabelecido.

8. APOIOS

Serão divulgados os apoios às deslocações em comunicados da ANARA.

Os apoios à deslocação em provas previamente seleccionadas serão definidos segundo critérios previamente publicados em comunicado.

9. HORÁRIOS DOS CAMPEONATOS/TORNEIOS/FESTIVAIS/ENCONTROS

Os horários de cada campeonato/torneio poderão, por motivos vários, sofrer alterações. A ANARA informará antecipadamente todos os Clubes relativamente aos horários definitivos.



10. **JÚRI DA COMPETIÇÃO**

Protestos e outras situações inerentes à competição estarão sujeitos à avaliação e deliberação do júri da competição que será composto por: Juiz Árbitro da Competição, o Diretor da Competição e por um Membro do Departamento Técnico.

11. **DISPOSIÇÕES GERAIS**

11.1. A segurança e apoio ao longo da prova serão da responsabilidade da Organização e assegurada por diversas embarcações, de acordo com o estipulado.

11.2. Para além dos barcos de apoio referidos no ponto anterior a Organização colocará ao serviço dos participantes os seguintes meios: 1 (uma) ambulância; 1 barco de apoio equipado com serviço de primeiros socorros e nadador salvador.

11.3. A organização não se responsabilizará por acidentes ou danos que os participantes sofram ou venham a sofrer no decorrer da prova. De igual modo, a organização não se responsabilizará por danos ou acidentes que os participantes venham a causar no decorrer da prova, decorrentes de má conduta desportiva ou desrespeito pelas regras em vigor.

11.4. A organização reserva-se o direito de impedir a participação na prova ou de recolher, durante o percurso, todos os indivíduos que não apresentem condições técnicas e físicas para terminar a prova em segurança.

11.5. Os nadadores serão marcados com o respetivo número nas costas, ombros e mãos, de acordo com o Regulamento da World Aquatics.

11.6. **É possível o uso de fato isotérmico mediante a temperatura da água, mas não de quaisquer meios auxiliares de propulsão, flutuação ou respiração. 11.6.1. Para as provas com a temperatura da água igual a 18°C ou superior não são permitidos fatos isotérmicos. Os fatos em material têxtil não podem ir além dos ombros, pescoço e tornozelos, respeitando em todos os outros requisitos as especificações dos fatos para a piscina. É obrigatório quando a água se encontra a menos de 18°C, não inclusive. A propósito destas regras, os fatos isotérmicos são fatos que produzam isolamento térmico. Os fatos isotérmicos, tanto para homem e mulher, têm de cobrir o Tronco, Costas, Ombros e Joelhos. Mas não se podem estender para além do pescoço, dos tornozelos e pulsos. REGULAMENTO**



DE COMPETIÇÕES NACIONAIS - ÁGUAS ABERTAS 2023/2024 10 Estas regras também são aplicadas aos nadadores da categoria de Masters. (World Aquatics Competition Regulations;

11.7. Uma hora antes do início da competição será realizada uma medição da temperatura da água no meio do percurso a 40 cm de profundidade.

11.8. São obrigatórias a apresentação do Bilhete de Identidade e a licença federativa, caso a organização o exija

1. REGULAMENTOS

Os regulamentos podem sofrer alterações de acordo com o número de inscritos ou por ordem dos Serviços de Desporto de Ilha e/ou Autoridade Regional de Saúde.



2. CALENDÁRIO DE PROVAS – ÉPOCA 2023/2024

ANARA - NATAÇÃO AÇORES					
Associação de Natação da Região Açores					
CALENDÁRIO DE PROVAS REGIONAIS E NACIONAIS AA - ÉPOCA 2023/2024					
Data	Ent. Organ.	Designação da Prova	Categorias	Local de Realização	Âmbito
Janeiro					
03-fev.-24	ANARA	Campeonato Regional de Longa Distância	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Ponta Delgada	Local
03-fev.-24	ANARA	Campeonato Regional de Longa Distância	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Angra do Heroísmo	Local
03-fev.-24	ANARA	Campeonato Regional de Longa Distância	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Horta	Local
Fevereiro					
24-fev.-24	FPN	Campeonato Nacional de Longa Distância	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	COIMBRA	Nacional
Maio					
11-12/05/2024	FPN	OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10km, 7.5KM e 5KM – Primavera	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Aldeia do Mato-Abrantes	Nacional
Junho					
9-jun.-24	ANARA	Prova de Mar da Praia da Baixa d'Areia	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Praia Baixa d'Areia- Água de Pau	Local
Setembro					
28-set.-24	ANARA	Prova de Mar da Horta	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Cais Cruzeiros - Horta	Local
Outubro					
5-out.-24	ANARA	Prova de Mar da Praia da Vitória	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20	Baía da Praia da Vitória	Local



CATEGORIAS ÉPOCA 2023/2024

CATEGORIAS			
Masculinos		Femininos	
anos nasc	categorias	anos nasc	categorias
2009	AA15	2009-2010	AA14/15
2007-2008	AA16/17	2007-2008	AA16/17
2005-2006	AA18/19	2005-2006	AA18/19
2004 e + Velhos	AA20+	2004 e + Velhos	AA20+



CAMPEONATO REGIONAL DE LONGA DISTÂNCIA

1 – LOCAL –

Piscina do Complexo Desportivo das Laranjeiras (25m x 6 pistas) – **Ponta Delgada**

Piscina do Inatel (25m x 8 pistas) – **Angra do Heroísmo**

Piscina do Complexo Desportivo Manuel de Arriaga (25m x 8 pistas) - **Horta**

2 – DATA - 27 de janeiro de 2024

3 – HORÁRIO

SMG/TER/FAI	DATA	AQUECIMENTO	INÍCIO DAS PROVAS
1ª Sessão	03-Fev-2023		17h30

A Prova será realizada após o término do Festival das Técnicas de cada ilha.

4 – PARTICIPAÇÃO

Podem participar todos os nadadores filiados em Natação Pura pela Federação Portuguesa de Natação dos escalões de AA - AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17-AA18/19 - AA +20

5 – INSCRIÇÕES

O ficheiro com a inscrição dos nadadores deverá ser recebido no e-mail da ANARA geral@anara.pt, até às 20 horas do dia 29 de janeiro de 2024

6 – DIVERSOS

As partidas são realizadas dentro de água

Os nadadores serão agrupados por séries de acordo com os tempos de inscrição dos 1500m, podendo nadar dois nadadores por pista no caso de exceder os 6 inscritos.

7 – CLASSIFICAÇÕES

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria a nível regional.

8 – APOIOS



Não existirão apoios para desloca o ao Campeonato Nacional de Longa Distância.

8 – PROGRAMA DE PROVAS

1.ª Jornada		
1ª Sessão		
1	3000m Fem.	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20
Intervalo 5 minutos		
1	3000m Masc..	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20



CIRCUITO REGIONAL DE ÁGUAS ABERTAS DOS AÇORES 2024

1 - INTRODU O

O Circuito Regional de  guas Abertas a realizar nesta época de 2023-2024, terá um total de 3 provas, distribuídas por 3 ilhas.

2 – Calendário

Prova	DATA	Escalões	Organiza�o	Hora
Prova de Mar da Praia da Baixa d'Areia	09- jun -2024	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20	ANARA- CDEAP	14h30
Prova de Mar da Horta	28- set -2024	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20	ANARA- CNH	14h30
Prova de Mar da Praia da Vitória	5-out.-24	AA14Masc- AA14/15 Fem- AA16/17- AA18/19 - AA +20	ANARA - CNPV	14h30

3 - Disposi es Gerais

3.1 Os regulamentos das diferentes competi es terão que respeitar as normas constantes dos Regulamento Geral da ANARA e Regulamentos FINA.

3.2 - As distâncias a realizar a contar para o Circuito Regional serão:

- Prova de Mar da Praia da Baixa d'Areia- 2,5km
- Prova de Mar da Horta - 3,5km
- Prova de Mar da Praia da Vitória- 4km
- Prova de Divulga o a realizar em todas as ilhas - 500m

3.3 -Para as provas com a temperatura da água igual a 20 C ou superior, não são permitidos fatos isotérmicos. Os fatos em material têxtil não podem ir além dos ombros, pescoço e tornozelos, respeitando em todos os outros requisitos as especifica es dos fatos para a piscina. Para provas com temperatura igual a 18 C ou superior, e abaixo dos 20 C, o fato isotérmico   opcional.   obrigatório o uso de fato isotérmico quando a água se encontra a menos de 18 C, não inclusive. A propósito destas regras, os fatos isotérmicos são fatos que produzem isolamento térmico. Os fatos



isotérmicos, tanto para homem e mulher, têm de cobrir o Tronco, Costas, Ombros e Joelhos. Mas não se podem estender para além do pescoço, dos tornozelos e pulsos. Estas regras também são aplicadas aos nadadores da categoria de Masters

3.3- Tempos Limite:

Provas de 2500m – 1h15m

Provas de 3000m – 1h30m

Provas de 4000m – 1h45m

4 - Participação

Poderão participar no Circuito Regional de Águas Abertas nadadores com filiação na disciplina de Águas Abertas ou filiação Master Águas Abertas.

Nadadores filiados junto de outras federações reconhecidas pela FINA, poderão também participar desde que comprovem a sua filiação no ato de inscrição.

Todos os participantes terão que possuir ano de nascimento referente aos escalões de águas abertas referidos no regulamento e ainda os nadadores masters serão aceites, os restantes poderão participar nas provas de divulgação.

4 - Inscrições

As inscrições têm como limite 8 dias antes da realização da prova, o modo a ser realizada será referido no regulamento próprio de cada prova individualmente.

5 - Classificações

Serão efetuadas classificações por sexo, prova e categoria em cada uma das provas e na última prova do circuito será entregue o título de Campeão Regional do Circuito por sexo a nível absoluto aos 3 primeiros classificados. Em cada prova serão entregues medalhas aos 3 primeiros classificados por género e escalão.

6- Apoios

6.1 Prova de Mar da Praia da Baixa d'Areia - Serão apoiados os melhores nadadores por género e escalão das ilhas do Faial e Terceira da prova da época anterior realizada em São



Miguel para realizar a sua deslocação com um limite de 100€ por atleta. Se o atleta selecionado abdicar da participação, o atleta seguinte da classificação fica com a vaga. Se não existirem atletas da época anterior serão apoiados pelo ranking dos 1500m em piscina.

6.2 Prova de Mar da Horta - Serão apoiados os melhores nadadores por género e escalão da ilha de São Miguel e Terceira na prova de mar da Praia da Baixa d'Areia para realizar a sua deslocação com um limite de 100€ por atleta. Se o atleta selecionado abdicar da participação, o atleta seguinte da classificação fica com a vaga.

6.3 Prova de Mar da Baía da Praia da Vitória - Serão apoiados os melhores nadadores por género e escalão da ilha de São Miguel e Faial no conjunto da classificação do circuito regional dos Açores nas 2 provas anteriores para realizar a sua deslocação com um limite de 100€ por atleta. Se o atleta selecionado abdicar da participação, o atleta seguinte da classificação fica com a vaga.

6.4 OPEN DE PORTUGAL e CAMPEONATO NACIONAL DE 10km, 7.5KM e 5km Primavera 2025 - Serão apoiados os vencedores do Circuito Regional de Águas Abertas 2024 por género e Absolutos para participação neste campeonato com um limite de 250€.